

中医基础理论辅导：内伤性致病因素劳逸失度 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/14/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E5_9F_BA_E7_c22_14970.htm 劳逸，包括过度劳累和过度安逸两个方面，正常的劳动和体育锻炼，有助于气流畅通，增强体质。必要的休息，可以消除疲劳，恢复体力和脑力，不会使人致病。只有比较长时间的过度劳累，包括体力劳动，脑力劳动及房劳的过度，或过度安逸，完全不劳动，不运动，劳逸才能成为致病因素而使人发病。(1) 过劳是指过度劳累。包括劳力过度，劳神过度和房劳过度三个方面。(2) 过度安逸是指过度安闲，不参加劳动，又不运动。人体每天需要适当的活动，气血才能流畅，若长期不劳动，又不从事体育锻炼，易使人体气血不畅，脾胃功能减弱，可出现食少，精神不振，肢体软弱，或发胖臃肿，动则心悸，气喘及汗出等，或继发它病。《素问宣明五气篇》说：“久卧伤气”，就是这个道理。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com